

Disturbi del sonno

Con l'avanzare della malattia, molte persone affette da demenza cominciano a soffrire di disturbi del sonno: fanno fatica ad addormentarsi, si svegliano in piena notte e diventano iperattivi. I disturbi del sonno sono un grosso problema in quanto compromettono anche il riposo e il benessere dei familiari del malato. Con alcuni accorgimenti, tuttavia, è possibile migliorare la situazione. Nei casi più gravi si può trovare un reale sollievo nelle soluzioni offerte dai centri diurni e notturni.

Il 40% circa delle persone affette da demenza soffrono di disturbi del sonno soprattutto a partire dallo stadio intermedio della malattia. I disturbi del sonno si manifestano, ad esempio, nel fatto che la sera il malato diventa irrequieto e non riesce ad addormentarsi. Oppure riesce ad addormentarsi, ma si sveglia ripetutamente durante la notte. Spesso capita che di notte il malato resti sveglio a lungo, si alzi e gironzoli per casa. O, ancora, che si svegli troppo presto e voglia sbrigare qualche faccenda. Le cause di questi disturbi possono essere di varia natura:

- ▲ quando s'invecchia, il sonno cambia anche per le persone sane: diventa più leggero e perde di continuità. Infatti, di notte, ci si sveglia più spesso e si dorme generalmente meno a lungo.
- ▲ Di giorno, i malati di demenza non svolgono grandi attività e quindi di notte non sono stanchi.
- ▲ Pisolini lunghi e frequenti durante il giorno fanno sì che i malati di demenza abbiano già dormito abbastanza prima ancora che faccia notte.
- ▲ Spesso, verso sera, i malati di demenza diventano irrequieti e più attivi. Di notte il senso di disorientamento aumenta. Tutto ciò rende difficile coricarsi.

- ▲ La demenza può scombussolare il ritmo circadiano – in pratica il nostro «orologio interno». I malati hanno difficoltà a distinguere tra il giorno e la notte.
- ▲ Altri problemi fisici e psichici possono influenzare negativamente il sonno.

I disturbi del sonno sono molto problematici perché impediscono ai partner o agli altri familiari di riposare quando, invece, ne avrebbero tanto bisogno. Nemmeno i familiari, quindi, dormono tranquilli, sono preoccupati, si alzano per controllare il malato e magari dopo fanno fatica a riaddormentarsi. Molti familiari non riescono più a dormire e si esauriscono. Quando una persona affetta da demenza incomincia ad avere disturbi di sonno, è dunque importante cercare le cause e trovare delle soluzioni con cui, non solo il malato, ma anche i familiari che lo assistono, possano ritrovare la dovuta tranquillità.

Come affrontare i disturbi del sonno: consigli utili

Come per tutti i problemi, anche nel caso dei disturbi del sonno vale la pena di chiedersi quando si manifestano più frequentemente e quale potrebbe esserne la causa. Occorre un po' di tempo e una certa pazienza. Una volta trovate le possibili cause, con alcuni accorgimenti è possibile ottenere dei miglioramenti. Qui di seguito trovate alcune situazioni tipiche e qualche suggerimento su come affrontarle al meglio.

Crescente irrequietezza alla sera

Nel tardo pomeriggio o alla sera, le persone affette da demenza tendono a diventare più irrequiete, disorientate e iperattive. Questo fenomeno è definito anche «sundowning» ma non se ne conoscono ancora bene le cause. Si ipotizza che nelle ore serali in queste persone si inneschi un processo per cui il cervello non riesce più ad elaborare certi stimoli e, di conseguenza, si diventa irrequieti. Un'altra spiegazione potrebbe essere che alla sera le capacità percettive, già compromesse dei malati di demenza, peggiorano a mano a mano che la luce lascia il posto all'oscurità, creando un maggiore stato di insicurezza. Il «sundowning» crea nelle persone affette da demenza una difficoltà a coricarsi e ad addormentarsi. Ecco alcuni suggerimenti su come contrastare l'irrequietezza serale:

- ▲ I contatti sociali e le attività svolte di giorno fanno sì che una persona affetta da demenza riceva sufficienti stimoli e che la sera dunque si senta stanca. (a questo proposito v. anche il foglio informativo: «Strutturare attivamente la giornata»).
- ▲ Fare un po' di moto di giorno assicura una «sana stanchezza» alla sera. Una bella passeggiata di pomeriggio permette all'interessato di fare il pieno di luce diurna e questo favorisce il sonno.

- ▲ Alla sera, invece, si dovrebbero ridurre gli stimoli e creare un'atmosfera tranquilla: abbassare il volume di radio e televisione o spegnerle del tutto, parlare a voce più bassa, non sbrigare compiti difficili o problematici ecc. Rumori soffusi, come la musica a basso volume o il ticchettio di un orologio, hanno un effetto calmante.
- ▲ Un rituale eseguito con tranquillità prima di coricarsi aiuta il malato a prepararsi per la notte. Pronunciare parole tranquillizzanti, pregare assieme o raccontarsi reciprocamente dei bei ricordi aiutano a prendere sonno.

Sonno disturbato

Con l'avanzare della malattia, capita che i malati di demenza si sveglino e si alzino ripetutamente durante la notte. Il sonno viene interrotto per lunghi intervalli da attività conseguenti al disorientamento notturno: i malati si sentono smarriti e perdono la cognizione del tempo e dello spazio, pensano che sia ora di alzarsi e si mettono a fare i lavori cui erano abituati prima. Dimenticano che fino a poco prima erano a letto, non sanno più dove si trovano e vogliono «ritornare a casa». Quando si perde il sonno di notte, si tende a dormire di giorno.

Nei casi più gravi, le persone affette da demenza perdono il normale ciclo circadiano bifase che viene sostituito dal sonno «polifasico», durante il quale le fasi di sonno si alternano a quelle di veglia a prescindere se sia notte o giorno, fino a capovolgere totalmente il ritmo giorno-notte. Ecco alcuni suggerimenti su come superare i disturbi del sonno di notte:

- ▲ strutturare la giornata in modo semplice e sempre uguale aiuta i malati di demenza a orientarsi nel tempo a vantaggio del ritmo circadiano;

- ▲ è importante che i malati di demenza prendano abbastanza luce di giorno, in modo che l'organismo venga stimolato a produrre la melatonina, l'ormone regolatore del sonno;
 - ▲ prima di coricarsi è utile abbassare la luce per segnalare l'inizio della notte;
 - ▲ si dovrebbe evitare di dormire troppo di giorno: è bene non alzarsi troppo tardi e non fare sonnellini prolungati. Il malato non dovrebbe svolgere altre attività mentre è a letto (guardare la televisione, mangiare ecc.);
 - ▲ il malato dorme meglio se si sente a proprio agio nella propria camera da letto. Un ambiente buio, tranquillo e piacevole, un letto confortevole e temperature gradevoli, aumentano il benessere;
 - ▲ se, di notte, l'interessato gironzola troppo a lungo nell'appartamento, potrebbe perdere l'orientamento. Un sistema di illuminazione a sensori aiuta a tenere sempre illuminato il percorso che conduce in bagno. Luci notturne nelle prese di corrente segnano il cammino (per ulteriori cambiamenti si consulti anche il foglio informativo: «Adattare l'abitazione alle nuove esigenze»);
 - ▲ il disorientamento di notte fa sì che l'interessato, dopo essersi alzato, non sappia più che deve tornare a letto: dunque cerca qualcuno, vorrebbe andare a lavorare, pensa di non essere più a casa e vorrebbe tornarvi ecc. In tal caso parlatene con lui con calma, cercate di tranquillizzarlo e convincetelo a tornare a letto. Una bella tazza di latte caldo e miele o una tisana alle erbe possono essere di aiuto;
 - ▲ eliminate tutti i possibili pericoli nell'abitazione e chiudete a chiave le porte dell'appartamento e dei balconi. Può essere necessario apportare qualche piccola modifica. Su questo tema vi sarà di aiuto il foglio informativo: «Adattare l'abitazione alle nuove esigenze»;
 - ▲ per superare la crisi, può servire anche un breve soggiorno in una clinica psicogeriatrica.
- Altri fattori di disturbo del sonno**
- Oltre alle difficoltà specifiche connesse alle malattie da demenza, vi sono anche altri problemi fisici e psichici che possono generare disturbi del sonno. Poiché in molti casi chi soffre di demenza non riesce più a comunicare come prima, occorrono un po' di intuito e di pazienza per scoprire quali potrebbero essere le cause di un disturbo del sonno. Annotate quando e in quali situazioni si manifestano i disturbi del sonno. Parlarne con il medico e fargli visitare il malato può essere utile per scoprire le cause del problema e istituire una terapia adeguata.
- ▲ Può essere che l'interessato soffra di depressione. A chi è affetto da demenza capita spesso e si sa che la depressione può disturbare anche il ritmo del sonno. La situazione può migliorare con una cura farmacologica (antidepressivi).
 - ▲ Forse, di notte, l'interessato soffre di allucinazioni che lo spaventano. In tal caso, alcuni farmaci come i neurolettici, possono migliorare la situazione.
 - ▲ Forse il malato soffre di dolori che lo rendono irrequieto. Fate caso alle espressioni del suo volto e chiedeteglielo, perché può darsi che non sia in grado di comunicarlo spontaneamente.
 - ▲ Malattie al cuore o ai polmoni, infezioni, problemi digestivi o di minzione causano o intensificano i disturbi del sonno.
 - ▲ I disturbi del sonno possono essere causati anche da alcolici, nicotina, caffè, tè e medicine, ma anche da una diversa posologia farmacologica o dall'improvvisa interruzione nella somministrazione di un farmaco.
- Sonniferi**
- Anche se i sonniferi non sono la soluzione ideale, possono essere utili quando, dopo vari tentativi, non

si riesce a migliorare la situazione. Poiché questi farmaci possono avere effetti collaterali indesiderati sugli anziani e sui malati di demenza, non dovrebbero mai essere somministrati di propria iniziativa. Ecco un paio di avvertenze relative all'uso dei sonniferi:

- ▲ i sonniferi dovrebbero usati solo se tutti gli altri accorgimenti non hanno dato il risultato sperato;
- ▲ i sonniferi possono essere somministrati solo dopo aver prima consultato il medico;
- ▲ specie negli anziani, certi sonniferi fanno effetto solo il giorno dopo e causano vertigini o sonnolenza. La sonnolenza diurna può peggiorare i disturbi del sonno e aumentare il pericolo di cadute. Se notate effetti indesiderati, parlatene con il medico. Forse occorre cambiare la posologia o addirittura il farmaco.

Anche i familiari hanno bisogno di dormire

Anche i familiari subiscono le conseguenze dei disturbi del sonno che affliggono il malato. L'importante, dunque, è migliorare non solo il sonno dell'interessato ma anche quello dei familiari. Più facile a dirsi che a farsi, ma forse possono essere di aiuto gli accorgimenti seguenti:

- ▲ frequentare una clinica diurna o fare una passeggiata accompagnata offrono uno stimolo in più alla persona affetta da demenza. Così, alla sera, sarà più stanca e più rilassata del solito;
- ▲ dormite in camere separate;
- ▲ si dorme più rilassati, se si sa che il malato che gironzola nell'appartamento non costituisce un pericolo né per sé né per gli altri. Innanzitutto eliminate tutti i potenziali pericoli e lasciate semplicemente che il malato gironzoli per casa di notte da solo. Magari ritornerà a letto di sua spontanea volontà;
- ▲ alcune volte delegate al servizio Spitex il compito di mettere a letto il malato;

- ▲ in casi di disturbi del sonno gravi, una clinica notturna o una breve degenza in una residenza sanitaria assistenziale potrebbero essere di aiuto;
- ▲ i disturbi del sonno gravi spesso inducono ad optare per il ricovero del malato di demenza in un istituto.

Per ulteriori informazioni, potete rivolgervi:

al medico

a uno specialista degli Spitex

ai familiari, ad es. all'interno di un gruppo di familiari

oppure consultare i nostri fogli informativi che potete scaricare dal sito: www.alz.ch

Telefono Alzheimer: 024 426 06 06
Lun.-ven., 8-12 e 14-17

Il presente foglio informativo è stato redatto in collaborazione con gli specialisti seguenti:

Alice Köpfl, responsabile della clinica geriatrica diurna e notturna, ospedale di Dielsdorf.

D. med. Daniel Inglin, primario della clinica geriatrica, Ospedale di San Gallo